

Sietämätön keveys

Savon Sanomat /Ajassa palsta s. 2 6.1.2009



Olli-Pekka Ryyänen

Masennus, toiselta nimeltään uupumus näyttää tulleen kansantaudiksi. Mutta onko masennus todella lisääntynyt?

Tutkimuksissa Ruotsissa ja Yhdysvalloissa masennus on yleistynyt. Asia ei ole tullut kuitenkaan täysin selväksi. Masennusta on ollut aina. Tutkimuksia on vaikea verrata, koska ennen masennuksesta puhuttiin toisin kuin nykyisin. Vaikka masennusta olisi eri aikoina kysytty täysin samalla tavalla, voivat vastaukset heijastaa ihmisten tapaa käsittää asioita ja vastata kysymyksiin.

Yhdessä tutkimuksessa selvitettiin masennuksen esiintymistä Yhdysvalloissa 1990-luvun alussa ja uudelleen kymmenen vuotta myöhemmin. Masennus oli enemmän kuin kaksinkertaistunut. Jos muutos on totta, se voi johtua vain jostain elämässämme vaikuttavasta tekijästä.

Elämämme on tullut paljon helpommaksi ja turvallisemmaksi.

Nykyinen turvattomuus on kevytviiliä verrattuna aikaisempien sukupolvien kokemuksiin. Sodat uhkasivat, työttömyys lopetti oikeasti leivän ja sairaus toi kuoleman. Luulisi ihmisten olevan onnellisia kun vitsauksista on päästy. Mutta elämän helpottuminen näyttää olevan liian vaikea kestää.

Paitsi, hetkinen. Kiire on lisääntynyt. Elämä on helpottunut, mutta samalla vaatimustaso on kasvanut.

Yksi metsuri parturoi metsää kuin viisikymmentä justeerimiestä ennen. Se yksi ei pääse silti vähemmällä. Ennen tiedettä tehtiin laskemalla käsin. Nyt kone suoltaa samat numerot, mutta vaatimuksia on lisätty niin, että nyt täytyy hallita satakertainen määrä matematiikkaa.

Ennen tehtiin töitä, raadettiin, mutta nykyaikaan verrattuna työ oli verkkaista. Vanhoista filmeistäkin näkee, miten ihmisten kävelynopeus kadulla on lisääntynyt.

Kumpi on masennuksen takana: aineellisesti helppo elämä vai henkinen nopeatempoisuus vai molemmat yhdessä?

Scientific American -lehdessä psykologi **Kelly Lambert** esitti teorian: ihmisen päänuppi ei kestä sitä, ettei tehdä konkreettista työtä käsillä. Työn pitää vaatia lihasvoimaa, joten tietokoneen räpläämistä ei lasketa työksi. Käsiin tuntuvan työn puutetta voi verrata aistiärsykkeiden poistamiseen.

Jos ihminen pannaan koppiin, jossa ei ole mitään ääntä eikä mitään näköärsykettä, niin järki lähtee, ainakin väliaikaisesti. Samoin ei automatisoitu elämä ei pysty pitämään yllä mielenterveyttä.

Lambert tietysti kokeili asiaa rotilla. Toiset rotat pantiin hakemaan ruokansa tonkimalla, toisille tarjoihtiin kaikki valmiina. Masennuksen mittaaminen rotilta ei liene yksiselitteisempiä tehtäviä, mutta ainakin helpon ruuan saaneet rotat muuttuivat passiivisemmiksi.

Tästä tulee heti seuraava ajatus: Pystyisikö masennusta myös hoitamaan teettämällä käsin tehtävää työtä?

Fyysisen harjoittelun on todettu vähentävän masennusta, joskin vaikutus ei ole kovin suuri. Tutkimuksissa harjoittelu tehtiin lähinnä jalkoja liikuttamalla eikä siis ollut käsityötä, jota Lambertin teoria nimenomaan edellyttää. Teoriaa on kyllä helppo uskoa, kun ajattelee, miten terapeutista vaikka halonhakkuu tai puutarhan tonkiminen on.

Kuoki, kaiva, sahaa. vasaroi, vaivaa taikinaa ja itseäsi. Huolehdi ihmissuhteista.

Suhtaudu maailmaan ymmärtävän humoristisesti. Pollasi viihtyy.

Kirjoittaja on yleislääketieteen professori Kuopion yliopistossa.